

コスモス(HP)

[昼食予定献立表]

株MESファシリティーズ
三友フーズセンター

表示されているエネルギー等は副食のみの数値を表示しております。

ライス(394kcal)、パン(250kcal+ジャム約48kcal)
※ お米は岡山県産を使用しています

12月 10日(月)	タラのカレー唐揚	17日(月)	白身魚フライ
 <p>線キャベツ 沢庵漬 4種の野菜寄せ揚げ 豚キムチパスタ ささみともやしのごまソースあえ 筍の中華炒め</p> <p>エネルギー 310 kcal 炭水化物 28.5 g 蛋白質 16.2 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 14.4 g</p>	 <p>線野菜 桜漬 ビーフソテー マーボー豆腐 レンコンサラダ ほうれん草のごま和え</p> <p>エネルギー 328 kcal 炭水化物 28.2 g 蛋白質 16.5 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 16.1 g</p>		
11日(火)	日の丸弁当	18日(火)	炊き込みご飯
 <p>若鶏のマヨパン粉焼 里芋のそぼろ煮 線キャベツ 桜漬 ごぼうたっぷりミンチカツ 豚肉と春雨のトクソ風ソテー ほうれん草と卵のソテー</p> <p>エネルギー 835 kcal 炭水化物 117.6 g 蛋白質 27.2 g 食塩相当量 5.3 g 脂質 25.7 g</p>	 <p>トマズき煮 きざみつぼ漬 餃子 和風スパゲティー ひじきサラダ 煮豆</p> <p>エネルギー 759 kcal 炭水化物 139.9 g 蛋白質 22.1 g 食塩相当量 7.4 g 脂質 10.5 g</p>		
12日(水)	豚天	19日(水)	黒毛和牛メンチカツ
 <p>線キャベツ 高菜漬 やしそば マカロニサラダ 白菜の塩昆布あえ 大学芋</p> <p>エネルギー 513 kcal 炭水化物 41.6 g 蛋白質 16.5 g 食塩相当量 3.4 g 脂質 30.2 g</p>	 <p>パンネソテー しばかつば漬 コールスローサラダ 一口あじカツ 焼豚ともやしの中華和え かぼちゃの甘煮</p> <p>エネルギー 420 kcal 炭水化物 36.6 g 蛋白質 16.2 g 食塩相当量 2.9 g 脂質 23.4 g</p>		
13日(木)	メルルーサの唐揚梅おろしソースかけ	20日(木)	メルルーサのチーズ風味唐揚
 <p>パゲティソテー かつば漬 ハニートコロック 肉団子のみそクリームソースかけ もやしとツナのと風サラダ チンゲン菜とカニカマの中華炒め</p> <p>エネルギー 323 kcal 炭水化物 28.8 g 蛋白質 16.9 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 14.9 g</p>	 <p>線キャベツ 桜漬 お好み焼き 豚肉とザーサイ卵炒め 春雨サラダ 魚肉ソーセージのチャンプルー</p> <p>エネルギー 338 kcal 炭水化物 21.6 g 蛋白質 18.8 g 食塩相当量 4.3 g 脂質 19.0 g</p>		
14日(金)	和風れんこんつくねカツ	21日(金)	若鶏のカレーパン粉焼
 <p>線キャベツ 沢庵漬 牛肉と大豆のスパイシー炒め 煮しめ 大根とアミエビ煮付 たこ焼き</p> <p>エネルギー 327 kcal 炭水化物 32.5 g 蛋白質 16.2 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 14.6 g</p> <p>おすすめの一品</p>	 <p>線キャベツ かつば漬 かきあげ天ぷら ピリ辛チオリソテーのパスタ 切干大根煮付 白菜ときくらげのごまあえ</p> <p>エネルギー 405 kcal 炭水化物 27.5 g 蛋白質 18.0 g 食塩相当量 2.3 g 脂質 24.4 g</p>		
15日(土)	肉じゃがコロック	22日(土)	豚肉の立田場
 <p>線キャベツ きざみつぼ漬 白菜のあっさり炒め スパゲティナポリタン 小松菜と豚肉のピリッ炒め きゅうりの酢の物</p> <p>エネルギー 334 kcal 炭水化物 36.4 g 蛋白質 12.6 g 食塩相当量 2.5 g 脂質 14.7 g</p>	 <p>線キャベツ 福神漬 白菜とシーチキンの炒め煮 ドライカレー オクラとささみの和え物 カリフラワー甘酢漬</p> <p>エネルギー 345 kcal 炭水化物 21.5 g 蛋白質 19.5 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 19.4 g</p>		
16日(日)	八宝菜	23日(日)	むかしコロック
 <p>天ぷら ポテトサラダ 大根と人参のごまマリネ 高菜漬</p> <p>エネルギー 250 kcal 炭水化物 23.9 g 蛋白質 12.9 g 食塩相当量 2.0 g 脂質 11.7 g</p>	 <p>線野菜 沢庵漬 メンチカツ 糸こんにゃくと豚肉の甘辛煮 紅白なます 蒸しシューマイ</p> <p>エネルギー 461 kcal 炭水化物 47.7 g 蛋白質 14.6 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 23.0 g</p>		

◎新鮮な食材を使用しておりますが、なるべく早くお召し上がりください。仕入れの都合上メニューと異なる場合はご了承下さい

◀新メニュー▶

- ・和風れんこんつくねカツ
- ・焼豚ともやしの中華和え
- ・メルルーサのチーズ風味唐揚
- ・
- ・



冠婚葬祭、パーティー、行事・各種弁当

オードブル等のお申し込みは、

「三友フーズセンター」



フリーダイヤル 0120-98-1158

URL⇒<http://www.sanyufoods.jp/>

※この献立表はホームページにも掲載しています。「三友フーズセンター」で検索し、トップページの新着情報からご覧ください。

コスモス(HP)

[昼食予定献立表]

(株)MESファシリティーズ
三友フーズセンター

表示されているエネルギー等は副食のみの数値を表示しております。

ライス(394kcal)、パン(250kcal+ジャム約48kcal)
※ お米は岡山県産を使用しています

11月 26日(月)	タンドリーチキン	3日(月)	シヤリピソポークステーキ
 <p>線キャベツ しばかつぱ漬 はかた地どりのお月見メンチカツ マカロニサラダ れんこんの甘辛炒め 白菜ゆかりあえ</p> <p>エネルギー 463 kcal 炭水化物 25.3 g 蛋白質 21.8 g 食塩相当量 2.6 g 脂質 29.8 g</p>	 <p>線キャベツ 沢庵漬 クラッシュカツ(粒マスタード) 豚バラとごぼうの梅ごまパスタ 和風サラダ ブロッコリーのマヨネーズあえ</p> <p>エネルギー 427 kcal 炭水化物 30.1 g 蛋白質 18.6 g 食塩相当量 3.1 g 脂質 25.2 g</p>		
27日(火)	衣がサクサク十勝コロッケ(肉じゃが)	4日(火)	若鶏のサクサク衣揚げ
 <p>線キャベツ 沢庵漬 豚肉と小松菜の中華風炒め ビーフンソテー かものうま塩ドレッシング和え ごま団子</p> <p>エネルギー 392 kcal 炭水化物 39.9 g 蛋白質 9.2 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 22.7 g</p>	 <p>線野菜 高菜漬 ミートオムレツ 豚じゃが 豆昆布 いんげんのザーサイ炒め</p> <p>エネルギー 415 kcal 炭水化物 36.6 g 蛋白質 24.8 g 食塩相当量 3.3 g 脂質 18.3 g</p>		
28日(水)	タラの山椒風味天ぷら	5日(水)	タラのりんご酢入甘酢あんかけ
 <p>線キャベツ 桜漬 いんげんと牛肉のナンブラー炒め 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ こんにゃく照り煮 オレンジ</p> <p>エネルギー 253 kcal 炭水化物 18.9 g 蛋白質 14.3 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 13.0 g</p>	 <p>パンネソテー 桜漬 筍と豚肉入り中華春巻 春雨のタイ風サラダ 若布のピリ辛ナムル 切干大根煮付</p> <p>エネルギー 334 kcal 炭水化物 36.7 g 蛋白質 14.6 g 食塩相当量 3.5 g 脂質 13.7 g</p>		
29日(木)	マヨネーズチキン	6日(木)	豚肉のガーリックパスタ焼
 <p>線キャベツ 高菜漬 海老ビスクのフライ 梅と塩昆布の和風パスタ さつまいものレモン煮 大根のわさびマヨネーズ</p> <p>エネルギー 423 kcal 炭水化物 43.1 g 蛋白質 16.1 g 食塩相当量 3.0 g 脂質 20.8 g</p>	 <p>パゲティソテー しばかつぱ漬 目玉焼 ダッカルビ ひじきの炒り煮 小松菜のごまビーツ和え</p> <p>エネルギー 329 kcal 炭水化物 18.4 g 蛋白質 23.1 g 食塩相当量 2.8 g 脂質 17.3 g</p>		
30日(金)	豚肉の唐揚	7日(金)	完熟トマト入野菜カレーコロッケ
 <p>線キャベツ ザーサイ おムツ(トマト)のソテー もやしの中華サラダ 水菜と肉そぼろのサラダ タレ付き肉団子</p> <p>エネルギー 318 kcal 炭水化物 16.7 g 蛋白質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g 脂質 18.9 g</p>	 <p>線野菜 かつぱ漬 さつまバタコーン 鯖のごま味噌煮 れんこん金平 ほうれんそうのごまわさび和え</p> <p>エネルギー 423 kcal 炭水化物 41.3 g 蛋白質 15.6 g 食塩相当量 4.5 g 脂質 21.4 g</p>		
12月 1日(土)	白身魚フライ	8日(土)	鶏肉の立田揚
 <p>線キャベツ かつぱ漬 チンゲン菜ソテー やさそば 筍と鶏肉のピリ辛炒め 南瓜煮付</p> <p>エネルギー 357 kcal 炭水化物 36.7 g 蛋白質 17.2 g 食塩相当量 5.0 g 脂質 15.4 g</p>	 <p>線キャベツ きざみつぼ漬 かき揚げ天ぷら 白菜と豚肉の塩炒め 高野豆腐とえんどうの卵とじ 人参とビーツのサラダ</p> <p>エネルギー 459 kcal 炭水化物 25.8 g 蛋白質 18.4 g 食塩相当量 3.8 g 脂質 29.9 g</p>		
2日(日)	ホキの塩麹揚げ	9日(日)	豚肉生姜焼天ぷら
 <p>線野菜 しばかつぱ漬 ポテトサラダ 豆腐の中華風炒め煮 根菜と大豆の金平 もやしとオクラのごまあえ</p> <p>エネルギー 295 kcal 炭水化物 23.5 g 蛋白質 15.9 g 食塩相当量 2.7 g 脂質 15.3 g</p>	 <p>かぼちゃ天ぷら 桜漬 ごまドレッシングサラダ 煮しめ マーボー春雨 青梗菜とコーンのソテー</p> <p>エネルギー 400 kcal 炭水化物 32.5 g 蛋白質 16.4 g 食塩相当量 2.4 g 脂質 22.3 g</p>		

◎新鮮な食材を使用しておりますが、なるべく早くお召し上がりください。仕入れの都合上メニューと異なる場合はご了承下さい

◀新メニュー▶

- ・はかた地どりのお月見メンチカツ
- ・揚げ出し豆腐のきのこあんかけ
- ・海老ビスクのフライ・おムツ(トマト)のソテー
- ・クラッシュカツ(粒マスタード)・筍と豚肉入り
- ・若鶏のサクサク衣揚げ 中華春巻
- ・タラのりんご酢入甘酢あんかけ



冠婚葬祭、パーティー、行事・各種弁当

オードブル等のお申し込みは、

「三友フーズセンター」



フリーダイヤル 0120-98-1158

URL⇒<http://www.sanyufoods.jp/>

※この献立表はホームページにも掲載しています。「三友フーズセンター」で検索し、トップページの新着情報からご覧ください。